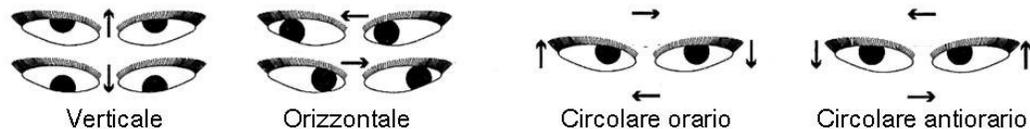


LEZIONE BASE INTEGRAL YOGA®

1. Canti di apertura: Om - Hari Om
2. *Netra Vyayamam* - Movimento degli occhi



3. *Sūrya Namaskāram* - Saluto al sole



4. *Bhujāṅgāsana* - Cobra
Due volte, concentrazione tra le scapole.



5. *Ardha Śalabāsana* - Mezza Locusta
Due volte per gamba, concentrazione alla zona lombare



6. *Śalabāsana* - Locusta
Una volta, concentrazione alla zona lombare



7. *Dhanurāsana* - Arco
Una volta, concentrazione all'intera colonna



8. *Jānuśīrāsana* - Mezza Pinza
Una volta per lato, concentrazione alla zona lombare e alla gamba



9. *Pāścimottānasana* - Pinza
Una volta, concentrazione alla zona lombare e alle gambe



10. *Sarvangāsana* - Candela
Una volta da 3/5 minuti, concentrazione alla base della gola (tiroide)



11. *Matsyāsana* - Pesce
Una volta, concentrazione alla gola



12. *Ardha Matsyendrāsana* - Semitorsione
Uno volta, concentrazione a tutta la colonna



13. Posizioni facoltative (varie)

Natarajāsana -
Re Danzante



Trikonāsana -
Triangolo



Vrksāsana -
Albero



14. *Yoga Mudrā* - Sigillo dello Yoga
Una volta, almeno 10 secondi.



15. *Yoga Nidra* - Rilassamento profondo



16. *Prānāyāma* - Tecniche di respirazione

- ♦ *Dīrga Śvāsam*
Respirazione profonda
- ♦ *Kapālabhati*
Respiro del cranio splendente
- ♦ *Nāḍi Suddhi*
Purificazione delle nāḍi



17. **Meditazione**
Uno o due minuti



18. **Canti di chiusura**

Asato Mā Sat Gamaya
Tamaso Mā Jyotir Gamaya
Mṛtyor Māmṛtam Gamaya
Guidaci dall'irreale al Reale
Guidaci dall'oscurità alla Luce
Guidaci dalla paura della morte
alla conoscenza dell'Immortalità

Lokāḥ Samastāḥ Sikino Bhavantu
Possa l'intero Universo essere riempito
di Pace, di Gioia, Amore e Luce

Jai Śri Sadguru Mahārāj Ki! Jai!
Possa la Luce della Verità
sconfiggere l'oscurità! Jai!